

Die LandFrauenvereine Weiler / Bettringen, Degenfeld und Heubach laden ein zum Seminar



Gäste sind willkommen!

Samstag, 18. März 2023

Vereinsraum in der Bernhardushalle
73529 Schwäbisch Gmünd

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

Termin	Samstag, 18. März 2023
Ort	Vereinsraum in der Bernhardushalle Burghaldenweg 16 73529 Schwäbisch Gmünd
Dauer	9.30 – 15.00 Uhr
Referentin	Aylin Bergemann, Bildungsreferentin
Teilnahmegebühr	entfällt für Mitglieder 20.- Euro Nichtmitglied
Verpflegung	Für die Mittagsause bitte selbst ein Vesper mitbringen.
Anmeldung bis 13. März 2023	Barbara Klement Tel.: 07171-85602 E-Mail: klementfox@gmx.de
Bitte mitbringen	<ul style="list-style-type: none"> • Verpflegung • Matte • event. Kissen • Decke • Sportkleidung Indoor und Outdoor

Ein entspannender „Rundum fit“-Tag unter Frauen erwartet Sie. Tanken Sie Energie auf und lassen Sie Ihre Seele baumeln. Kehren Sie dem Alltag für einen Tag den Rücken und kommen Sie erfrischt und ausgeruht nach Hause.

Programm:

Selbstfürsorge – was ist das?

Einführung in Theorie und Praxis

Line-Dance

Einfache, beschwingte und leichte Tänze, die in Reihen und Linien getanzt werden und die jede mitmachen kann.

Ganzkörper- Workout im Freien

Das abwechslungsreiche und moderne Ganzkörpertraining findet in der freien Natur statt. Als Trainingsgeräte werden Bäume und Bänke verwendet.

Progressive Muskelentspannung

Bei dem anerkannten Entspannungsverfahren werden bestimmte Muskelgruppen willentlich und bewusst angespannt und diese Spannungen auch wieder gelöst. Dabei erreichen Sie eine tiefe Entspannung des ganzen Körpers.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!